Отдушина

Просто хорошая газета!

МАССОВО-ПОЛИТИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА

Издатель УП "Газета Слонімская" | Выходит один раз в неделю | Основана 18 октября 2002 года

№45 (374) | 2 ноября 2011 года

Наше интервью

Михаил Миско: «Никогда не сдавайтесь»

Михаил Миско является тренером по каратэ. Он любит спорт и ведет активный образ жизни.

Михаил согласился дать интервью корреспонденту «Отдушины»:

—Михаил, как ты считаешь, много ли ты добился за свои 30 лет?

—Можно сказать, что у меня есть определённые результаты. Я являюсь чемпионом Беларуси, становился неоднократным призёром республиканских соревнований. Выступал в Польше. А в поединках в Белостоцком воеводстве был чемпионом. Сдал на чёрный пояс, 2-й дан. Это о многом говорит, мне так кажется. Имею два высших образования. Но всегда хочется совершенствоваться и добиваться новых лучших результатов.

—Как ты начал заниматься каратэ?

—Однажды мой друг предложил сходить на тренировку, и мне сразу понравилось. На тренировке была дисциплина, возможно, это меня и привлекло. Первым моим тренером был Максимов Василий. За провинность он наказывал, и, как ни странно, на первом же занятии я получил наказание. После этого я твердо решил для себя, что буду заниматься.

—Что для тебя означает каратэ?

—Вначале мне было просто интересно общаться с людьми. Это по-настоящему великие и сильные люди. Потом начались соревнования. С каждым разом мне хотелось достичь лучших результатов, а с каждым годом тренировок хотелось получить более высокий пояс. За 10 лет я не пропустил ни одних соревнований, которые проходили в Беларуси. Со временем всё стало неотъемлемой частью моего образа жизни. Прежде всего спорт даёт возможность самовыразиться и самоутвердиться.

—В данный момент ты являешься тренером по каратэ. Насколько я заметила, в тебе живёт два человека: в повседневной жизни ты один, на тренировке — другой. Почему это так происходит?

—Дома, общаясь с друзьями, я могу посмеяться. А на тренировке я становлюсь примером для ребят и должен вести себя соответственно. Конечно, и на тренировке я иногда шучу, чтобы разрядить атмосферу. Это вызывает более доброжелательное отношение ко мне. Люди, с которыми я общаюсь, знают, что я добрый и позитивный человек.

—Чем в жизни тебе помогло каратэ?

—В жизни каратэ очень сильно помогает, ведь ты знаешь, что у тебя есть какой-то тыл. Я считаю, что у человека должно быть такое место, где он может забыть обо всём. Когда ты приходишь на тренировку, ты обо всём забываешь. Каратэ развило во мне самодисциплину. Я знаю, что мне нужно сделать, и делаю.

—Приходилось ли тебе когда-нибудь драться на улице?

—Когда учился в Минске, приходилось. Обычно я старался не реагировать, но когда понимаешь, что драки не избежать, приходится защищаться. Для хулиганов это закончилось нехорошо. Тот парень искал кого-то слабее и, наверное, хотел таким образом самовыразиться. У него это не получилось.

—Пожелай что-нибудь нашим читателям.

—Хотелось бы пожелать, чтобы всё было хорошо у них в семье. Никогда не сдавайтесь перед трудностями.

Екатерина ЯНУШЕВИЧ
Фото автора



Михаил Миско

Творчество

Детский рисунок, что может быть лучше?

25 октября в СШ №9 состоялась выставка детских рисунков и мастер-класс для преподавателей изобразительного искусства.

—Я очень давно работаю в школе. И вот решила провести презентацию работ одарённых детей школы, — рассказала преподаватель изобразительного искусства Татьяна Машко.

В школьной библиотеке прошёл мастер-класс, который подготовила Татьяна Машко для своих коллег. Также Татьяна подарила свою картину лаборантке Татьяне Дробыш.

Главная идея выставки и её название — «Детский рисунок, что может быть лучше? Живое воплощение души и мировоззрение маленького человека».

Екатерина ЯНУШЕВИЧ
Фото автора



Юные художницы



Татьяна Машко

Культура

В Слониме была сказочная суббота



Сцена из спектакля "Кот Васька" в постановке образцового театра кукол «Шчарсунок» Щорсовского Дома культуры

VIII областной фестиваль народных и образцовых театров "Слонімскія цудадзействы" прошёл в субботу в Слониме.

Одиннадцать детских театральных коллективов приняли участие в фестивале. В течение дня на театральную площадку районного Дома культуры и сцену театра вышло около двухсот юных актеров.

На целый субботний день наш город погрузился в волнующий и сказочный мир театральных постановок. Зрительный зал замирал в тишине, ожидая долгожданной развязки драмы, и смеялся вместе с главными героями сатирических спектаклей.

Жюри в этот же день подвело итоги и назвало победителей.

Первое место занял заслуженный любительский коллектив Республики Беларусь «Гарадзенскі званочак» Гродненского городского Дома культуры, поставивший музыкальный спектакль по мотивам сказки Г.Х. Андерсена «Дюймовочка».

Второе место завоевал образцовый театр «Искорка» Минойтовского культурно-досугового центра Лидского района.



Хлопали в ладоши от души

Третье место разделили между собой детская театральная студия «Мелодия души» Дятловского районного Дома культуры и образцовый театр кукол «Шчарсунок» Щорсовского Дома культуры.

Подобный фестиваль проходил в нашем городе в декабре 2000 года.

Татьяна ПЛАХЕТКО
Фото автора

Путь к Богу

Димитриевская родительская суббота



Священник Павел ФРАНТИЩИК, кандидат богословия

5 ноября — день поминовения усопших православных христиан, или Димитриевская родительская суббота. Еще этот праздник в народном сознании называется Деды.

Помимо частных, домашних или храмовых поминовений усопших, Святая Церковь установила общие поминовения. Дни особого общего поминовения усопших называются родительскими субботами. В эти дни поминаются все от века умершие христиане. Почему именно в субботы, а не в другие дни полагается моление об упокоении душ? Потому что день субботы, как день покоя, по своему значению есть наиболее примечательный для моления — упокоить умерших со святыми. А родительскими они называются потому, что каждый человек поминает, прежде всего, самых близких людей — своих родителей.



Накануне родительских дней вечером в храмах совершаются парастасы — заупокойные всенощные бдения, а после литургии бывают вселенские панихиды. Кроме молитвы за усопших ещё одним действием их поминовения является милостыня. Под милостынею понимается не только подаяние нищим в память усопшего, но всякое благое и хорошее дело по отношению к нуждающимся.

Церковь не разделяет своих членов на живых и мертвых, у Христа все живы. По учению Святой Православной Церкви все верующие в Господа Иисуса Христа не умирают, но живут вечно. «Всякий, живущий и верующий в Меня, не умрет во век» (Ин. 11, 26). Поэтому почившие православные христиане не перестают быть членами Святой Церкви, сохраняя молитвенное общение со всеми остальными ее чадами. Верующие продолжают поддерживать реальную связь с усопшими через молитву. Как пишет архиепископ Иоанн (Максимович), «всякий желающий проявить свою любовь к умершим и подать им реальную помощь может наилучшим образом сделать это молитвой о них и в особенности подачей записки для поминовения на Божественной литургии. Ничего лучшего и большего сделать для них мы не можем. Это им всегда необходимо».

Мысль о конце нашей жизни, при воспоминании об отошедших уже в вечность, отрезвляюще действует на каждого, кто забыл о вечности и прилепился всей душой к тленному и мимотекущему. Для христианина смерти как исчезновения или прекращения существования нет. Смерть — это завершение земного пути, прекращение страданий, своеобразный рубеж, за которым наступает то, к чему он всю жизнь шел и стремился. Кто познал истину и умер в вере, тот победил смерть, вместе с Воскресшим Христом.

01.11.2011 г.

Свои вопросы и пожелания читатели "Отдушины" могут адресовать кандидату богословия священнику Павлу Франтищику по адресу: **231799, г. Слоним, ул. Красноармейская, 41, с пометкой «Путь к Богу», или звоните по тел. 3-60-60, или присылайте SMS-сообщения на тел. (8-029) 133-04-21.**

Душевное здоровье основано на определенном уровне напряжения — напряжения между тем, что мы уже сделали, и тем, что мы должны совершить, или на расстоянии между тем, что мы являемся на данный момент, и тем, какими мы станем в будущем...

Франкл Виктор

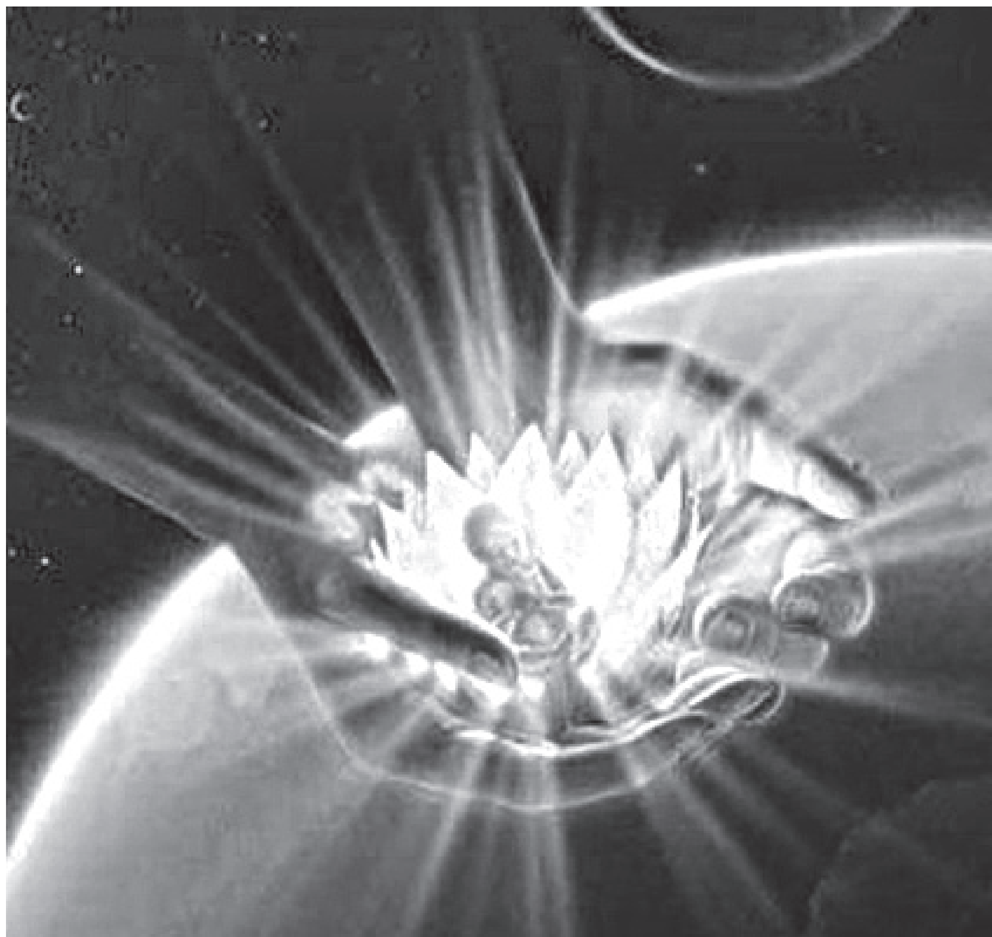
Как потрогать волшебство?

Грань между силой и создаваемой ею материей тонка настолько, что невозможно даже представить, где заканчивается одно состояние и начинается другое. Однако эта грань существует, и чем отчетливее вы видите ее черты в своем сознании, тем меньше препятствий возникает на пути преобразования энергии.

Уверена, хотя бы раз в жизни вам приходилось задумываться о том, что мысль — это чуть больше, чем электрический импульс. Стоит озвучить ее содержание, и она не преминет исполниться. Случайность? Возможно…

Возможно, иногда это происходит по чистой случайности. Но если бы материальность мысли в принципе не была бы так же реальна, как гравитация или любой другой физический закон, вряд ли Господь заповедовал бы нам сторониться греха не только в делах своих, но и в помыслах. Быть может, потому и страдает человечество от бесконечных болезней, что разучилось возрождать в себе поток великой Божественной любви, заменив его мыслями, полными отчаяния, эгоизма и уныния.

Озвучивая творящие мысли, вы материализуете Божественную любовь. Повторяя их снова и снова, каждый раз окрашивая слова усиливающимся чувством, вы делаете Творящую энергию все более явной, все более действующей. Слова — это и есть та грань, проходя через которую мысль (об этом можно сказать только на языке физики!) изменяет частоту вибраций и начинает существовать уже на другом уровне — на уровне материи. Вероятно, только что сказанная мною фраза покажется вам строчкой из научно-фантастического романа, объяснением, далеким от реальности.



Вы даже не подозреваете, как будете удивлены, когда начнете читать исцеляющие настрои. Вас удивит ощущение, будто окружающий мир стал более настоящим: он заиграет насыщенными цветами, яркими ароматами и богатыми звуками. Помните, как в детстве, когда цветы и бабочки были ближе к нашим широко открытым глазам!

На самом деле изменится не мир, а вы сами. Воссоздавая в сознании живописные образы Творящих мыслей, вы будете их не просто «думать», но чувствовать, а значит, изучать те самые вибрации, которые рождаются при прикосновении к Божественному.

Да, волшебство вполне материально. Прикоснуться к нему жизненно необходимо!

Мне трудно напомнить, в какой части Библии и в какой главе я прочитала эти слова, но они запомнились мне с точностью до знака: «Тела ваши суть храм живущего в вас Святого Духа. Посему прославляйте Бога и в телах ваших, и в душах ваших». Эта фраза была сказана Христом в контексте мысли о целомудрии, но… Перечитайте ее несколько раз. Не находите ли вы, что в ней скрыты ответы на все вопросы о нас самих: кто мы, какие возможности нам дарованы и почему с нами происходит то, что происходит?

Все, что есть в нашей жизни, заслужено нами на сто процентов. Это касается и того, как мы чувствуем себя, и того, как выглядим, и того, как складываются наши отношения с окружающими людьми и миром.

Душа, питаемая великой Божественной любовью, всегда прочно связана с Творцом и надежно поддерживаемая Им. Более ценного богатства не может быть, ведь это единственное, что необходимо Душе для совершенствования себя и того храма, который она выбрала для жизни на земле.

Ксения ЕМЕЛЬЯНОВА

СТОЙКОЕ НОРМАЛЬНОЕ МОЛОДОЕ ДАВЛЕНИЕ – 120/80

Мы начинаем публикацию экспресс-настроев Георгия Сытина.

Титанически стойкое, нормальное артериальное давление — 120/80. Чем бы я ни занимался, сохраняется веселое, веселое кровообращение. Во всем теле Божественно свободное, молодое, быстрое, веселое кровообращение. Все кровеносные сосуды головы Божественно расширены по всей длине. По всем кровеносным сосудам головы кровь течет весенним, свободным, широким потоком, как веселая весенняя река в половодье, в широком разливе.

Кровообращение головы веселое, весеннее, свободное, широкое. В голове беспредельно просторно — как во Вселенной. Вся голова насквозь яко светлая. В глазах ярко-ярко светло. Все тело живет полнокровной, молодой, веселой жизнью. Во всем теле Божественно свободное, веселое, быстрое кровообращение. В кончиках пальцев обеих ног, обеих рук пульс полный, сильного наполнения. Божественно свободное, веселое, весеннее кровообращение. С титанической стойкостью, с титанической стойкостью сохраняется молодое, нормальное артериальное давление крови – 120/80, 120/80.

Продолжение следует

Новости медицины

ДВАДЦАТЬ ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК, ПОЗВОЛЯЮЩИХ СОХРАНИТЬ ИДЕАЛЬНЫЙ ВЕС

По мнению специалистов, для сохранения идеального веса на долгие годы достаточно приобрести несколько элементарных привычек.

Ужинайте пораньше. Исследования показали, что масса телесного жира больше всего у тех, кто потребляет большую часть калорий после 8 часов вечера. Принимать пищу следует не позднее чем за 3 часа до сна.

Не бойтесь весов. По статистике, худеющие, которые встают на весы ежедневно, теряют вдвое больше веса по сравнению с теми, кто взвешивается реже.

Ешьте простую, привычную пищу. Проверено – те, кто ежедневно разнообразит рацион кулинарными новинками, съедают больше тех, чья диета проста и даже скучновата.

Балуйте себя. Позволяйте себе ежедневно небольшой десерт — это поможет вам избежать срыва.

Посещайте какой-нибудь форум худеющих в сети. Это «подпитает» ваш интерес к теме поддержания веса.

Не пропускайте завтрак. Пропущенный завтрак повышает риск ожирения в 4,5 раза!

Перекусывайте. Несладкие перекусы (особенно белковые) ускорят темп похудения.

Пейте воду. Один-два стакана воды перед каждым приемом пищи спасут от переедания.

Избегайте комплексных обедов. В кафе и ресторане заказывайте блюда по отдельности, а не «в комплекте» — так вы наберете меньше калорий.

Отдавайте предпочтение цельным злакам. Цельнозерновой хлеб гораздо полезнее того, который изготовлен из рафинированной муки.

Не жалейте перца. Вопреки распространенному мнению, капсаицин, содержащийся в перце чили, способствует насыщению и подавляет аппетит, а также ускоряет обмен веществ.

Спите 6-8 часов в сутки. От недосыпания повышается аппетит.

Избегайте стрессов. Во время стресса организм выделяет гормон кортизол, который способствует накоплению абдоминального жира. Снять последствия стресса поможет, например, йога.

Поменьше пользуйтесь лифтом и транспортом. Это позволит вам потратить дополнительные калории.

Тщательно пережевывайте пищу. Так вы быстрее насытитесь.

Выходите на прогулку после еды. Физическая активность после еды препятствует повышению уровня сахара в крови и отложению жира.

Всегда держите под рукой полезную пищу. Это избавит вас от «необходимости» перекусывать чипсами, шоколадками и т.д.

Радуйтесь жизни. За 15 минут смеха сгорает от 10 до 40 калорий.

Ешьте больше белка. При увеличении доли белковой пищи до 30% общая суточная калорийность рациона снижается на 450 калорий.

Не отвлекайтесь во время еды. Во время обеда уберите подальше ваши ноутбуки, смартфоны и айподы — и наслаждайтесь едой!

ПОМИДОРЫ — ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО

Если у вас проблемы с сердцем и сосудами, то вам поможет рацион, богатый помидорами

Такие данные получили ученые Иллинойского технологического института. Кроме того, что томаты положительно влияют на сердечно-сосудистую систему, эти продукты еще и уменьшает риска развития рака и остеопороза.

Помидоры, как известно, содержат в себе очень много ликопина — мощного антиоксиданта. В отличие от полезных веществ, содержащихся в других овощах и фруктах, ликопин отличается еще большей биодоступностью даже после приготовления.

Также помидоры обладают антитромботическим и противовоспалительным эффектами. Это обеспечивает защиту от нескольких видов рака, сердечно-сосудистых проблем, проблем с костями, повреждений кожи, вызванных действием ультрафиолета, и когнитивной дисфункции. Также исследователи отмечают, что несомненный плюс этих овощей — их доступность. Помидоры дешевые и поедаются практически каждый день.

Источник: orthodox.od.ua

Страницу подготовила Анна ВОЛОДАЩУК

ВОЙДИ В ИСТОРИЮ СВОЕГО ГОРОДА

В жизни каждого человека случаются как радостные, так и горестные события. Ведь именно из них и складывается хроника нашей жизни, которая может быть интересна не только нам, но и нашим потомкам. Поэтому давайте вместе создавать историю нашего Слонима.

Если вы хотите, чтобы издание «Отдушина» написало о вашей свадьбе, рождении ребенка, известило о смерти ближнего и напечатало некролог под рубрикой "Войди в историю своего города", пишите нам по адресу:

г. Слоним, ул. Красноармейская, 41, тел.: 612-26-43, 5-09-27 (тел/факс).

Поздравляем Юрия и Дарью!





Юрий познакомился со своей избранницей на дискотеке в РДК. Два года они узнавали друг друга и поняли, что это судьба.

— **Мы познакомились на дискотеке в РДК, здесь зародились наши отношения и родилась наша семья. Первый день знакомства был волшебным днем. Я встретил красивую девушку. Она мне понравилась с первого взгляда. Я ее очень люблю. Даша – самая красивая, нежная и ласковая,** — такие теплые слова сказал Юрий о своей второй половинке в день бракосочетания.

— **Мне Юра тоже понравился, только я сразу не подала виду. Два года мы встречались, ближе узнавали дуг друга. А в День Независимости Юра сделал мне предложение. Я ответила взаимностью. Он у меня — самый любимый и самый лучший,** — присоединилась к разговору невеста.

Узаконили свои отношения Юрий Курцевич и Дарья Тишко 29 октября в Слонимском отделе ЗАГС. В этот день молодожены предстали перед гостями в новой должности мужа и жены, с чем их и поздравляли родные и близкие люди.

— **Желаем молодоженам долгого и счастливого семейного пути, благословленного Богом. Пусть они в счастье, любви и мире доживут до золотой свадьбы,** — пожелали сваха Жанна и сват Валерий.

Поздравляем Дмитрия и Светлану!





Дмитрий встретил свою вторую половинку на дискотеке. Девушка очаровала молодого человека своим обаянием и красотой.

—**Я влюбился в Светлану и женился,** — сказал новоиспеченный супруг в день бракосочетания.

— **Я тоже очень сильно люблю Дмитрия. Он у меня самый лучший на свете. Мы мечтаем о счастливой семейной жизни, чтобы радость и удача сопутствовала нам,** — пожелала в своей день новоиспеченная супруга.

Свадьбу сыграли Дмитрий Михальчик и Светлана Деницщик 29 октября. Торжественная церемония бракосочетания состоялась в Слонимском отделе ЗАГС. После торжественной церемонии молодоженов на выходе из загса встречали и щедро осыпали монетками гости. Считается, что это добрый знак, который сулит молодым счастье и богатство. Родные и близкие не скупились на поздравления и теплые пожелания.

— **От всего сердца желаю детям здоровья, добра, счастья, чтобы их жизненный путь освещало всегда солнышко, как сегодня,** — пожелала Светлана Владимировна, мама Дмитрия.

— **Желаем, чтобы молодые жили долго-долго, счастливо, чтобы мы радовались за них, каждой минуте их счастливой и радостной жизни,** — пожелали Галина Эдмундовна и Михаил Михайлович, родители Светланы.

Страницу подготовила Анна ВОЛОДАЩУК
Фото автора

Главный редактор Виктор Владимирович ВОЛОДАЩУК

Учредитель Виктор Владимирович ВОЛОДАЩУК

ГАЗЕТА ВЫХОДИТ НА РУССКОМ И БЕЛОРУССКОМ ЯЗЫКАХ

Телефоны редакции:
МТС: 8-029-584-87-32
Velcom: 8-029-133-04-21
факс: 8 (01562) 5-09-27
звонить с 9.00 до 18.00

Для корреспонденции: 231799, г. Слоним-9, а/я 32
Адрес редакции: ул. Коссовский тракт, 37, офис 16
Юридический адрес: г. Слоним, ул. Красноармейская, 41

Над номером работали:
журналисты: Анна ВОЛОДАЩУК
дизайнер Дмитрий ПОТУРЕМСКИЙ
стиль-редактор Жанна ПЛЕШКО

Авторы опубликованных материалов отвечают лично за подбор и достоверность фактов, их точка зрения может не совпадать с мнением редакции. Редакция не ведет переписки с читателями и оставляет за собой право не рецензировать и не возвращать рукописи. Редакция не несёт ответственности за содержание рекламы.

Тираж номера **5150** экз.

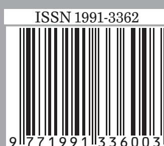
Время подписания к печати по графику 1 ноября 2011 года 15:00

РЕКЛАМНАЯ СЛУЖБА
8-(044) 715-90-03
8-(044) 762-48-39
Павильон № 88, рынок «Коссовский»

Объем — один условный печатный лист.
Газета отпечатана в ГОУПП "Гродненская типография", Гродно, ул. Полиграфистов, 4.
индекс 230025
Заказ № 6291

Свободная цена

ISSN 1991-3362



Регистрационное свидетельство №65 от 5 марта 2009 года выдано Мин. информации РБ. Свидетельство о госрегистрации УП "Газета Слонимская" ЮКЛ № 001845, выданное Гродненским областным исполнительным комитетом от 03.04.2003 г.